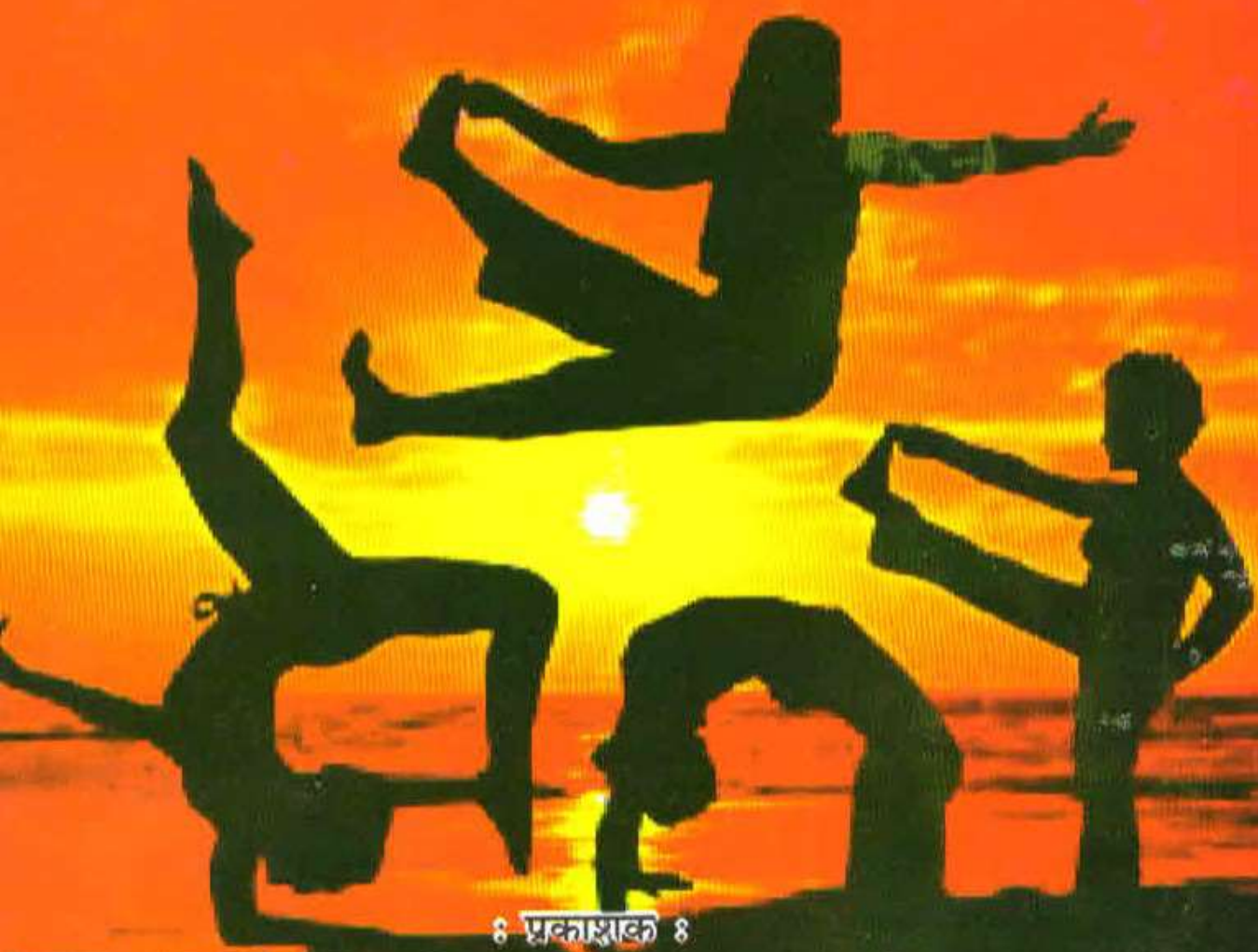
॥ ओ३म् ॥

निरोगी योगासन विद्या

डॉ० सुमित अग्रवाल
एम.ए. (हिन्दी) पी-एच.डी.
डॉ० अमित अग्रवाल
(M.B.B.S., M.S., M.CH, C.GH.)

: प्रकाशक :
आर्यावर्त प्रकाशन, अमरोहा

।। ओ३म।।

निरोगी योगासन विद्या

शतं वो अम्व धामानि सहस्रमुत वो रूहः।
अधा शतक्रत्वो यूयमिमं मे अगदं कृत।। 12।76।।यजुर्वेद।

भावार्थ– मनुष्यों को चाहिए कि सबसे पहले औषधियों का सेवन, पथ्य का आचरण और नियम पूर्वक व्यवहार करके शरीर को रोग रहित करें, क्योंकि इसके बिना धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का अनुष्ठान करने को कोई भी समर्थ नहीं हो सकता।

-: लेखकगण :-

•डॉ॰ सुमित अग्रवाल
एम.ए. (हिन्दी) पी-एच.डी.

•डॉ0 अमित अग्रवाल
(M.B.B.S., M.S., M.CH, C.GH.)
[AIIMS, BHOPAL, M.P.]

आर्यावर्त प्रकाशन, अमरोहा (उ0प्र0)

निरोगी योगासन विद्या

लेखक : डॉ० सुमित अग्रवाल, एम.ए. (हिन्दी) पी-एच.डी.
: डॉ0 अमित अग्रवाल *(M.B.B.S., M.S., M.CH, C.GH.)*
[AIIMS, BHOPAL, M.P.]

प्रथम संस्करण : **2021**

मूल्य : **20/-**

कंपोजिंग व आवरण : **आर्यावर्त ग्राफिक्स, अमरोहा**

मुद्रक : **आर्यावर्त प्रिंटर्स**, सौम्या सदन, गोकुल विहार
अमरोहा (उ०प्र०), मोबा. : 09412139333

प्रकाशक:
आर्यावर्त प्रकाशन, आर्यावर्त कॉलोनी,
निकट मुरादाबादी गेट, अमरोहा (उ.प्र.) पिन-244221
चलभाष : 9412139333, 8755268578

प्राप्ति स्थल :
डॉ० सुमित अग्रवाल, (एम.ए. पीएच.डी.)
मण्डी धनौरा, जिला- अमरोहा (उ0प्र0)
ई-मेल : sumitom.mndr@gmail.com

NIROGI YOGASAN VIDYA : Written By Dr. Sumit Agrawal, Dr. Amit Agrawal & Published by Aryawart Prakashan, Amroha (U.P.)

ये पुस्तिका सादर समर्पित है

उन मूर्धन्य ऋषियों–मुनियों

व

तपस्वी साधकों को,

जिन्होंने

योग, आसन तथा प्राणायाम–विद्या का

संदेश जन–जन तक पहुंचाया

तथा

'जीवन– जीने'

की

अनुपम कला सिखाई.....

विनयावनत;

डॉ० सुमित अग्रवाल/ डॉ० अमित अग्रवाल

अनुक्रमणिका

□□□

नम्र निवेदन

योगाभ्यास एक ऐसी पद्धति है जिससे मनुष्य का कल्याण होता है। योग शरीर, मन और आत्मा को नियन्त्रित करता है। यह शरीर और मन को शान्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक सन्तुलन बनाता है। यह तनाव का चिन्ता का प्रबन्धन करने में भी सहायता करता है। योग आसन शक्ति, शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'युज' से हुई है जिसका अर्थ है जुड़ना। सामान्यता योग के दो अर्थ माने गये हैं पहला जुड़ना और दुसरा समाधि। यह सिर्फ व्यायाम भर नहीं है बल्कि विज्ञान पर आधारित शारीरिक क्रिया है। इसमें मस्तिष्क शरीर और आत्मा का एक दूसरे से मिलन होता है। यह जीवन को सही प्रकार से जीने का एक मार्ग है।

आसन का शाब्दिक अर्थ है बैठना, बैठने का आधार, बैठने की विशेष प्रक्रिया या बैठ जाना आदि। यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि में इस क्रिया का स्थान तृतीय है। महर्षि पतंजलि ने आसन के विभिन्न लक्षण दिये है जैसे– उच्च स्वास्थ्य की प्राप्ति, शरीर के अंगों की दृढ़ता, प्राणायाम आदि उत्तरवर्ती साधनक्रमों के सहायता, चित्त की स्थिरता एवं शारीरिक एवं मानसिक सुखदायी आदि। विभिन्न ऋषियों ने आसन के विभिन्न भेदों का उल्लेख किया है। ये आसन जीवन के बहुत ही उपयोगी तथा उत्थानकारी हैं। ये आसन हमारी जीवनशैली में विशेष लाभदायक प्रभाव डालते हैं।

योगासनों से पूर्व अभ्यासियों हेतु सामान्य निर्देश

1. योगाभ्यास करते समय पेट खाली होना चाहिए तथा यदि भोजन करने के बाद योगाभ्यास करना हो तो 5 घंटे पश्चात् करें।
2. अभ्यास करते समय शरीर पर कम से कम व ढीले वस्त्र हों।
3. योगाभ्यास के आधा घंटे पश्चात् स्नान व आहार लेना चाहिए।
4. योगाभ्यास सर्वप्रथम किसी की देख–रेख में ही प्रारम्भ करें।
5. तीव्र ज्वर व गंभीर रोगों में योगाभ्यास की कठिन क्रियाएँ न करें, केवल सामान्य अभ्यास ही करें।

6. योगाभ्यास में सरल क्रियाओं से कठिन की ओर को चलें।
7. योगाभ्यास अपनी सामर्थ्यानुसार ही करें तथा यौगिक क्रियाओं का समय व उनकी आवृत्ति धीरे–धीरे ही बढ़ाएँ।
8. ब्रह्ममुहूर्त में उठने के बाद उषापान करके, पश्चात् शौचादि जाएँ।
9. योगाभ्यास किसी समतल, स्वच्छ, शांत व हवादार जगह में दरी, कम्बल, आसन या शीतलपाटी (चटाई) बिछाकर करना चाहिए।
10. योगासन करते समय मन को शरीर के उस अंग पर केन्द्रित करना चाहिए, जिस अंग पर अभ्यास करने से जोर अधिक पड़ रहा है।
11. योगाभ्यास करते हुए धीरे–धीरे आसन की पूर्व स्थिति में रुकने का समय बढ़ाते रहें।
12. स्त्रियों को मासिक धर्म के समय सूक्ष्म व्यायाम ही करने चाहिएं। प्रसूति के 1 माह पश्चात् सरल अभ्यासों की ओर ध्यानपूर्वक लौटना चाहिए।
13. योगाभ्यास करते समय नाक से ही श्वांस लें, मुख द्वारा श्वांस न लें।
14. योगाभ्यास के पश्चात् मूत्र त्याग अवश्य करें, ताकि शरीर की गर्मी व टॉक्सिन्स बाहर निकल जायें।
15. कमर दर्द वाले रोगियों को आगे की ओर झुकने वाले तथा हर्निया के रोगियों को पीछे की ओर झुकने वाले अभ्यास नहीं करने चाहिएं।
16. योगासनों को प्राणायाम के साथ ही करें।
17. पहले आसन तत्पश्चात् प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

विशेष ध्यातव्य –

(क) आगे झुकने वाले सभी अभ्यासों में श्वांस बाहर छोड़कर ही करें।
(ख) पीछे झुकने वाले सभी अभ्यासो में श्वांस अन्दर भरकर ही करें।
(ग) सामान्य बैठकर करने वाले अभ्यासों में श्वांस सामान्य रहेगा।
(घ) ऊपर की ओर उठने वाले अभ्यासों में भी श्वांस अन्दर ही रहेगा।

डॉ० सुमित अग्रवाल/ डॉ0 अमित अग्रवाल

1. ओंकार का उच्चारण– प्रणव ध्वनि

उद्‌गीथ प्राणायाम

'ओ३म्' ईश्वर का मुख्य नाम है। वेद, दर्शन, उपनिषद्, रामायण, गीता सभी ने 'ओ३म्' की महिमा का मुक्त कंठ से गान किया है। वेद कहता है–

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम्। ओ३म् खं ब्रह्म।। यजुर्वेद 40/17

भावार्थ–

सब मनुष्यों के प्रति ईश्वर उपदेश करता है कि हे मनुष्यो! जो मैं यहाँ हूँ, वही अन्यत्र सूर्यादि लोक में, जो अन्य स्थान सूर्यादि लोक में हूँ वही यहाँ हूँ। सर्वत्र परिपूर्ण आकाश के तुल्य व्यापक मुझसे भिन्न कोई बड़ा नहीं, मैं ही सबसे बड़ा हूँ। मेरे सुलक्षणों से युक्त पुत्र के तुल्य प्राणों से प्यारा मेरा निज नाम ओ३म् यह है।

'ओ३म्', जिसको प्रणव भी कहते हैं– शास्त्र इसे ब्रह्म की शक्ति से समन्वित मानते हैं। इसके विषय में उपनिषद्‌कार कहते हैं–

सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति,
तपा ँ सि सर्वाणि च यद्वदन्ति।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति,
तत्ते पद ँ संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत्।।

कठोपनिषद् 1/2/15

अर्थात् सम्पूर्ण वेद जिस पद क. कथन करते हैं, संपूर्ण तपस्याएं जिस लक्ष्य का बोध कराती हैं, जिसकी इच्छा से ब्रह्मचर्य का पालन किया जाता है, संक्षेप में वह परम पद ओ३म् है।

उच्चारण विधि –

सर्वप्रथम साधकों को किसी मुलायम आसन पर सिद्धासन, पद्‌मासन या सुखासन में स्थिरतापूर्वक बैठना चाहिए। दोनों हाथों की स्थिति ज्ञान मुद्रा में रहे। कमर व गर्दन को सीधा रखें। चेहरा सौम्य रहे।

गहरा व लम्बा श्वांस अन्दर भर लें, तब 'ओं' व 'म्' की ध्वनि का उच्चारण 2:1 के अनुपात से करें। जैसे यदि 'ओं' की ध्वनि का उच्चारण 10 सेकण्ड में तब 'म्' की ध्वनि का उच्चारण 5 सेकण्ड में करें।

लयबद्धता के साथ में उच्चारण से आनन्द की अनुभूति होती है। जिस

समय 'ओं' का उच्चारण करेंगे, उस समय मुख की आकृति कुछ खुली अवस्था में रहेगी तथा जब 'म्' का उच्चारण होगा तब मुख बंद हो जाएगा। इसका प्रभाव साधक के मन–मस्तिष्क पर अधिक पड़ता है। सम्पूर्ण शरीर में एक कम्पन्न होता है, जिससे शरीर का रोम–रोम हर्षित हो जाता है। शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। शरीर आरोग्यता को प्राप्त करता है।

प्रणव ध्वनि

लाभ –

1. इसके अभ्यास से एकाग्रता आती है।
2. फेफड़ों की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
3. वक्षस्थल की माँसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं।
4. कुछ दिन व नियमित अभ्यास से उच्च रक्तचाप में अत्यधिक सुधार होता है।
5. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक शक्तियों का विकास होता है।
6. प्रणव ध्वनि से अल्फा तरंगें उत्पन्न होती हैं।

2. योगासनों से पूर्व का प्रारम्भिक व्यायाम

योगासनों का अभ्यास करते समय प्रारम्भ में शारीरिक कठोरता के कारण योगासन करने में कठिनाई का अनुभव होता है। अतः शरीर व जोड़ों को लचीला बनाने के लिए कुछ प्रारम्भिक सूक्ष्म क्रियाओं को आसनों के अभ्यास से पूर्व करना चाहिए। इससे शरीर व जोड़ लचीले होने से योगासन सुगमता व सुरक्षित विधि से होने लगते हैं।

'एक ही स्थान पर खड़े होकर कदमताल व हस्तचाल':

शरीर को योगासन की स्थिति में लाने व शारीरिक ऊष्णता पैदा करने हेतु एक ही स्थान पर खड़े होकर कदमताल (चाल) व हस्तचाल करना एक उपयोगी शारीरिक क्रिया है। इसको करने से प्रातः काल की सुस्ती व आलस्य का उन्मूलन स्वतः ही होने लगता है। शरीर में स्फूर्ति व चुस्ती का अनुभव अभ्यासी द्वारा होता है। इससे शरीर में ऊष्णता (गर्मी) के कारण रक्त प्रवाह सुचारू होकर अभ्यासी का शरीर व मन–मस्तिष्क आगामी योगासनों के लिए तैयार होता है व उनका पूर्ण लाभ उसे प्राप्त होता है। लगभग 05 मिनट से 10 मिनट इसका अभ्यास पूर्ण मनोयोग से करना लाभकर है। इससे वजन नियंत्रण में भी मदद मिलती है।

3. सिद्धासन

नामकरण–

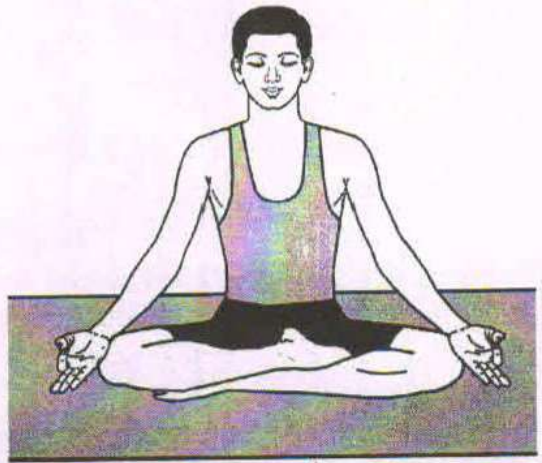
योगशास्त्रों में कहा गया है कि अकेले इस आसन के अभ्यास से ही साधक को अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं, अतः इसका नाम **सिद्धासन** (सिद्ध+आसन) रखा गया है।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। उसके बाद बाएँ **(Left)** पैर को घुटने से मोड़कर, एड़ी को सीवनी नाड़ी के ऊपर दवाब देते हुए रखें। फिर दाएँ **(Right)** पैर को मोड़कर पैर की एड़ी को उपस्थेन्द्रिय के ऊपर रखकर बैठें। दोनों पाँव के पंजे, जंघा व पिण्डलियों के मध्य में रहेंगे।

पश्चात् कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए बैठें। दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में घुटनों के ऊपर रहें। दृष्टि को दोनों भौहों के मध्य 'आज्ञाचक्र' में स्थिर कर आँखों को कोमलता से बंद करते हुए ही शांतचित हो जाएँ। यही शारीरिक–मानसिक स्थिति सिद्धासन है।

लाभ –

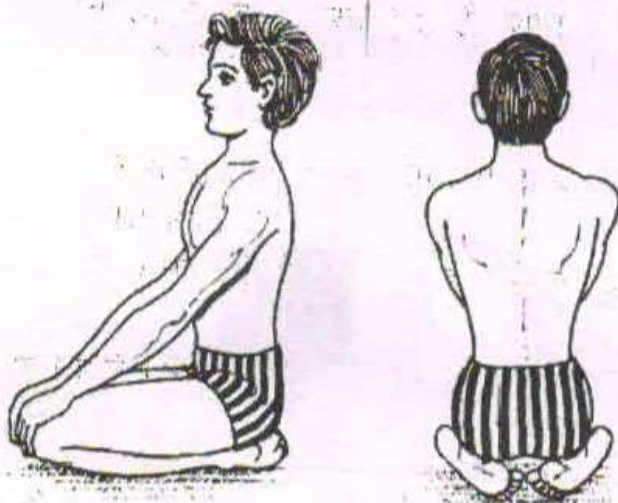
1. इसके दीर्घ अभ्यास से मूलाधार चक्र शीघ्रता से क्रियाशील होने लगता है, सुषुम्ना नाड़ी जाग्रत होती है।
2. इसका शुक्र नाड़ी के ऊपर विशेष प्रभाव पड़ता है, जो ब्रह्मचर्य साधना में सहायक है।
3. शुक्र ऊर्ध्वगामी होने लगता है, जिससे योगी लोग कामवासना पर विजय प्राप्त करते हैं।
4. साधक का मन और इन्द्रियाँ स्थिर हो जाते हैं, उसमें द्वन्द्व सहने की क्षमता उत्पन्न होती है।
5. यह आसन नाम के अनुरूप ही साधक को अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्रदान कराता है।

04. वज्रासन

नामकरण–

यह आसन शरीरगत वज्र नामक नाड़ी को प्रभावित करता है, जिसका सम्बन्ध पाचन क्रिया से होता है। वज्र नाड़ी प्रभावित होने से पाचन क्रिया सुव्यवस्थित हो जाती है। अतः इसको वज्रासन (वज्र+आसन) नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि –

दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। दाएं (Right) पैर को मोड़कर पंजा पीछे की ओर फैलाएं, इसी तरह बाएँ (Left) पैर को मोड़कर पंजा पीछे की ओर फैलाएँ। दोनों पैरों के अंगूठे मिलाकर रखें। एड़ियों को खोलकर, नितम्बों को उनके मध्य में रखते हुए बैठें व दोनों घुटने आपस में मिले रहें।

दोनों हथेलियाँ घुटनों के ऊपर रखें। मेरूदण्ड को सीधा रखते हुए बैठें। दृष्टि सामनें की ओर हो। मन शांत रहेगा।

लाभ –

1. वज्रासन पाचन क्रिया के लिए अति उत्तम है। यही एकमात्र आसन है, जो भोजन के पश्चात् करना चाहिए।
2. पिंडलियों व घुटनों के सामान्य दर्द में भी यह आसन लाभकारी है।
3. जो अभ्यासी पद्मासन नहीं लगा पाते, वे इस आसन में बैठकर प्राणायाम व ध्यान की क्रिया भी कर सकते हैं।
4. वज्रासन से हर्निया का उन्मूलन भी होता है।
5. यह आसन वज्र नामक नाड़ी को प्रभावित करता है, जिसका सम्बन्ध पाचन क्रिया से होता है।

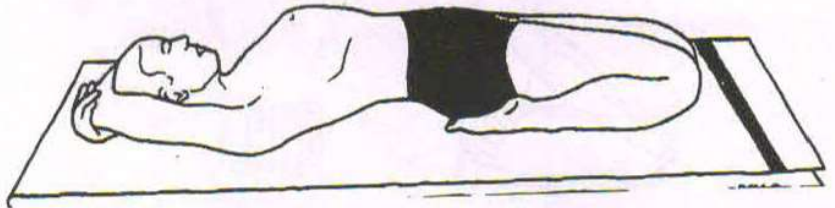
05. सुप्त वज्रासन

नामकरण–

वज्रासन में ही पीठ के बल लेट जाने से, इसे सुप्त वज्रासन कहते हैं। इस आसन को प्रसुप्त (डॉर्मेन्ट) स्थिति में करने के कारण सुप्त वज्रासन (सुप्त+वज्र+आसन) नामकरण किया गया है।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम वज्रासन की स्थिति में बैठ जाएँ। पश्चात् दोनों हाथों को पार्श्व भाग में रखकर उनकी सहायता से धीरे–धीरे शरीर को पीछे ले जाते हुए, शरीर को भूमि पर टिका दें। कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई तथा कमर व छाती ऊपर की ओर उठी रहेगी। दोनों घुटने मिले हुए हों।

प्रारम्भ में यदि घुटनों को भूमि पर लगाने या मिलाने में कुठ कठिनाई हो तो हाथों से सहारा लिया जा सकता है। आसन छोड़ने के लिए कोहनियों और हाथों का सहारा लेकर धीरे–धीरे से उठकर वज्रासन की स्थिति में बैठ जाएँ। यह आसन 2–3 मिनट करना पर्याप्त है।

लाभ–

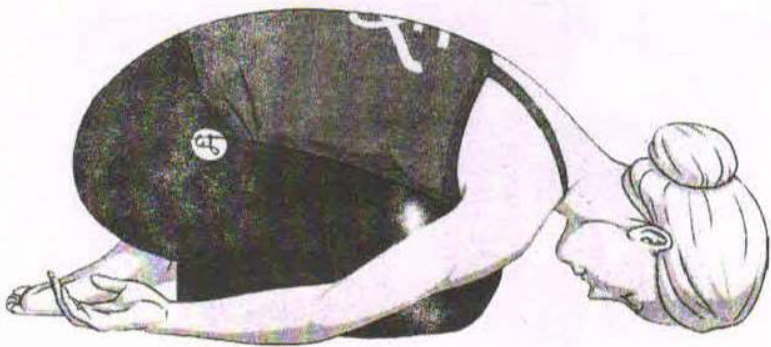
1. सुप्त वज्रासन से पेट के नले खिंचते हैं, नाभि का टलना दूर होता है।
2. बड़ी आँत सक्रिय होकर कोष्ठबद्धता ठीक होती है।
3. जिनको दिन भर आगे झुककर काम करना पड़ता है, उनको कटिप्रदेश में होने वाली पीड़ा को दूर करता है। कमर शक्तिसम्पन्न बनती है।

06. मण्डूकासन

नामकरण–

इस आसन में मनुष्य की आकृति बैठे हुए मेंढक के सदृश हो जाती है, अतः इसे मण्डूकासन (मण्डूक+आसन) के नाम से जाना जाता है।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं। फिर अंगूठा अन्दर लेते हुए मुट्ठियाँ बन्द करके, अंगूठों की ओर से नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वांस निकालकर, उड्डयन बन्ध लगाएँ, पश्चात् सामने की ओर झुक जाएँ, दृष्टि सामने की ओर रहे। इस स्थिति में कुछ समय तक रहें, यदि अधिक लाभ प्राप्त करना चाहते हैं, तो मन को मणिपुर चक्र पर केन्द्रित करें, नाभि का स्पन्दन अंगूठों के मूल भाग पर अनुभव करते रहें, इस स्पन्दन की गणना भी करें। यथासम्भव इस स्थिति में रूकने के बाद जब श्वांस लेने की आवश्यकता अनुभव करें, तो वापस वज्रासन की स्थिति में आने के बाद ही श्वांस लें। इसकी 8–12 आवृत्ति करें।

लाभ –

1. मण्डूकासन से जठराग्नि प्रदीप्त रहेगी, पेट की वसा (Fat) नहीं बढ़ेगी, यदि बढ़ी हुई है तो धीरे–धीरे सामान्य होगी।
2. विधिपूर्वक यह आसन करने से कभी–भी मधुमेह (शुगर) की समस्या नहीं होगी।

3. आँतें अपना कार्य ठीक से करेंगी, जिससे कभी कब्ज व अजीर्ण आदि व्याधियाँ नहीं होंगी।
4. यकृत, अग्नाशय, पित्ताशय, तिल्ली (Spleen), वृक्क, अधिवृक्क (Prostategland) आदि आन्तरिक अवयव ठीक प्रकार से अपना कार्य सम्पन्न करते रहेंगे।
5. धातु सम्बन्धी रोग जन्म नहीं लेंगे।

सावधानी –

सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस, पीठ दर्द, स्लिप डिस्क आदि रोगों में सामने नहीं झुकना चाहिए, उन्हें वज्रासन में बैठे हुए ही उड्डयन बंध लगाकर नाभि के पास दबाब बनाकर रखना चाहिए।

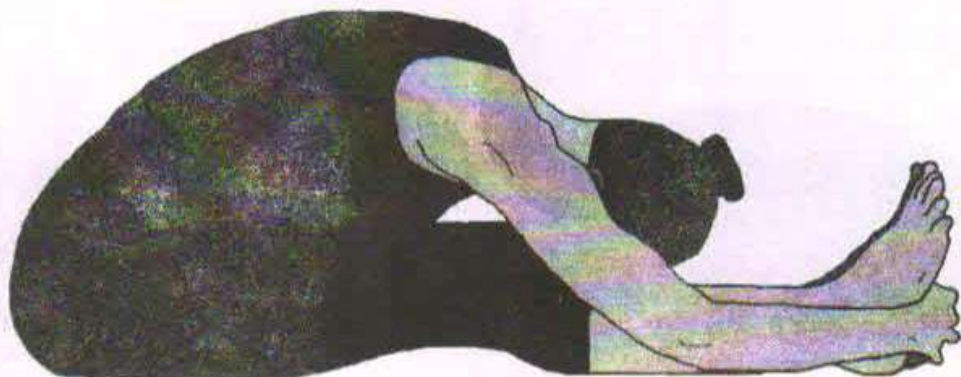
टिप्पणी– उड्डयन बन्ध की विधि इसी पुस्तक के पृष्ठ सं0 30–31 पर बतायी गयी है।

07. पश्चिमोत्तानासन

नामकरण–

इस अभ्यास में शरीर का पृष्ठ भाग तना हुआ रहता है, अतः इस आसन का नाम पश्चिमोत्तानासन है।

अभ्यास विधि –

दोनों पैरों को सामने दंडासन की स्थिति में रखें। पैरों के एड़ी–पंजे आपस में मिले रहें। अब श्वांस अन्दर भरकर दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ और फिर पूरा श्वांस बाहर निकालकर सामने की ओर झुकते हुए दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ लें। तत्पश्चात् मस्तक को घुटनों के साथ लगाकर रखें। ध्यान रहे कि पैर जमीन से लगे रहेंगे तथा दोनों हाथों की कोहनियाँ भी घुटनों के पास भूमि से लगी रहें। यथाशक्ति इस स्थिति में रूकने के बाद धीरे–धीरे पूर्वावस्था में आएँ, वापिस आने के बाद ही श्वांस लें।

लाभ–

1. इस अभ्यास से मणिपूर चक्र जाग्रत होता है।
2. इससे श्वांस सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होने लगता है।
3. इससे सभी पाचन अंगों पर दबाब पड़ता है, जठराग्नि प्रदीप्त होकर पाचनतंत्र स्वस्थ होता है।
4. उदर की बढ़ी हुई वसा (Fat) कम हो जाती है।
5. यह अभ्यास धातु सम्बन्धी दोषों को दूर करता है।
6. कद वृद्धि में भी यह महत्त्वपूर्ण है।
7. इससे सायटिका नाड़ी पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
8. इस अभ्यास से मेरूदण्ड लचीला बनता है।

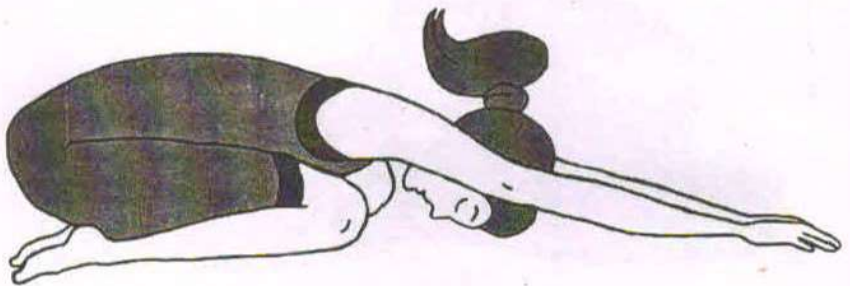
08. शशांकासन

नामकरण–

इस आसन में शरीर की स्थिति खरगोश के समान हो जाती है, अतः इसका नाम शशांकासन (शशांक+आसन) है।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम वज्रासन की स्थिति में बैठते हुए मेरूदण्ड, गर्दन व सिर को एक रेखा में रखते हुए सीधे बैठें। लम्बा व गहरा श्वांस अंदर भरकर दोनों हाथों को सिर से ऊपर आकाश की ओर ले जाएँ व आकाश की ओर ही देखें।

तत्पश्चात् श्वांस को पूरा बाहर छोड़ दें, तब आगे की ओर झुकते हुए अपने मस्तक को जमीन से स्पर्श कर दें। दोनों हाथों को भी कोहनियों तक सिर से आगे की ओर भूमि पर इस प्रकार रखें कि हथेलियाँ नीचे भूमि की ओर रहें व भूमि को स्पर्श करें। यथाशक्ति रूकें, पश्चात् वापस वज्रासन में आ जाएँ, तब श्वांस अन्दर लें।

लाभ –

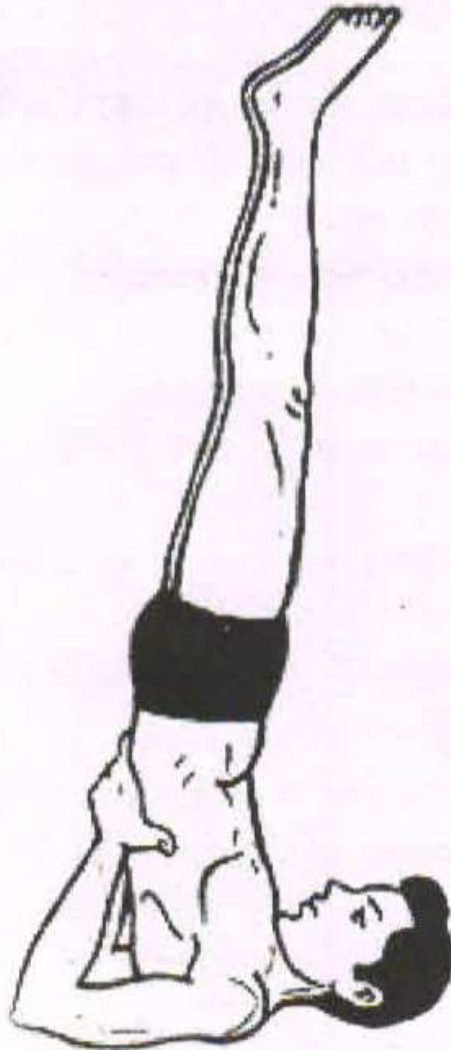
1. इससे मणिपुर चक्र प्रभावित हो से आँतों के सभी दोष दूर होते हैं।
2. इस अभ्यास से शरीर को विश्रा । प्राप्त होता है।
3. हृदय रोगी एवं श्वांस रोगियों के लिए यह बहुत ही लाभप्रद है।
4. इसके अभ्यास से मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन आदि दूर होते हैं।
5. स्त्रियों के गर्भाशय को सशक्त बनाता है।
6. नितम्ब, पेट, कमर, जंघाओं आदि के पास की अतिरिक्त वसा (Fat) को दूर करता है।
7. इसके अभ्यास से अग्नाशय, गुर्दे, यकृत व आँतें सक्रिय होती हैं।
8. इससे रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।

09. सर्वांगासन

नामकरण–

इस आसन का प्रभाव शरीर के समस्त अंगों पर पड़ता है, अतः इसका नाम सर्वांगासन (सर्व+अंग+आसन) है।

अभ्यास विधि–

सर्व प्रथम पीठ के बल जमीन पर लेट जाएँ। एड़ी–पंजे मिले रहें। दोनों हथेलियाँ जंघाओं के पास जमीन पर रखें। श्वांस अंदर भरने के बाद दोनों पैरों को धीरे–धीरे 90° तक ले जाएँ, फिर पैरों को थोड़ा सिर की ओर झुकाते हुए, नितम्बों को ऊपर उठाएँ। तत्पश्चात् हाथों से कमर को सहारा देते

हुए पैरों को आकाश की ओर सीधा करें। पूरा शरीर कन्धों से 90° का कोण बनाता हुआ दिखाई दे। ठुड्डी कण्ठ कूप से लग जाएगी।

अब शरीर को स्थिर रखते हुए आसन की स्थिति में बने रहें। दृष्टि पैरों के पंजों पर रहे। यथाशक्ति रूकने के पश्चात् पैरों को धीरे–धीरे सिर की ओर झुकाएँ, हाथ दबाब रहित अवस्था में आने पर हाथों को हटाकर नितम्ब को शनैः शनैः नीचे की ओर आने दें, तत्पश्चात् पैरों को 90° पर आने के बाद धीरे–धीरे नीचे ले आएँ। पैरों को नीचे की ओर लाते समय सिर नहीं उठना चाहिए। वापस आने के बाद शवासन में विश्राम करें।

लाभ –

1. इसका अभ्यास मुख्य रूप से थॉयराइड (Thyroid) एवं पिच्यूटरी ग्लैण्ड को क्रियाशील करता है, जिससे यह आसन कद वृद्धि में विशेष लाभप्रद है।
2. इससे मोटापा, दुर्बलता, नाटापन एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं।
3. इस आसन में रक्त प्रवाह ऊपर के अंगों की ओर अधिक होने से बालों व आँखों के रोग दूर होते हैं।
4. इस अभ्यास से थॉयराइड व पैराथॉयराइड ग्रन्थियाँ विशेष रूप से क्रियाशील होती हैं, अतः इनसे होने वाले स्राव उचित मात्रा में होते हैं।
5. मिर्गी रोग के लिए विशेष लाभकारी है।
6. गर्भाशय के अपने स्थान से हट जाने व हर्निया की स्थिति में भी विशेष लाभदायक है।
7. इसका अभ्यास पाचन–संस्थान को भी सुदृढ करता है।

सावधानी–

1. सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस और मेरूदण्ड के अन्य विकारों (मेरूदण्ड दर्द, स्लिप डिस्क) वाले यह अभ्यास न करें।
2. उच्च रक्तचाप की अवस्था में भी यह अभ्यास न करें।
3. इस आसन की अभ्यास अवधि को भी धीरे–धीरे बढ़ाएँ।

10. अर्धमत्स्येन्द्रासन

नामकरण–

योगी मत्स्येन्द्रनाथ के नाम पर इसका नाम रखा है।

अभ्यास विधि–

दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें। बाएँ (Left) पैर को घुटने से मोड़कर इस पैर की एड़ी को दाएँ (Right) नितम्ब के साथ लगाएँ। फिर दाएँ पैर को बाएँ घुटने के पास बाहर की ओर खड़ा करें।

तत्पश्चात् बाएँ हाथ को ऊपर उठाकर दाएँ घुटने और छाती के मध्य से निकालते हुए उसी पैर के पंजे को पकड़ें तथा दाएँ हाथ को कमर के पीछे ले जाएं। गर्दन को पीछे मोड़कर कंधे के ऊपर से दाईं ओर पीछे देखें।

यथाशक्ति इस स्थिति में रुकने के पश्चात् धीरे–धीरे पूर्व स्थिति में आएँ। हाथों व पैरों की स्थिति बदलकर दूसरी ओर से भी इसी प्रकार दोहराएँ।

लाभ –

1. इसके अभ्यास से पैंक्रियाज, यकृत (लिवर) व आमाशय पर दबाब पड़ता है, जिससे इंसुलिन बनना प्रारम्भ हो जाता है। इससे टाइप–2 मधुमेह ठीक होता है।
2. इससे पित्त की थैली में पथरी नहीं बनती।
3. सर्वाइकल मांसपेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं।
4. उदर विकार न होकर आँतें सबल होती हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होकर पाचन क्रिया तीव्र होती है।
5. पेट की अतिरिक्त वसा (Fat) कम होती है।
6. इसके निरन्तर अभ्यास से अण्डकोशवृद्धि दूर होती है।

सावधानी–

पेट में यदि शल्य क्रिया हुई हो तो स्वस्थ होने तक इस अभ्यास को न करें। अधिक कमर दर्द में भी इसको न करें।

11. भुजंगासन

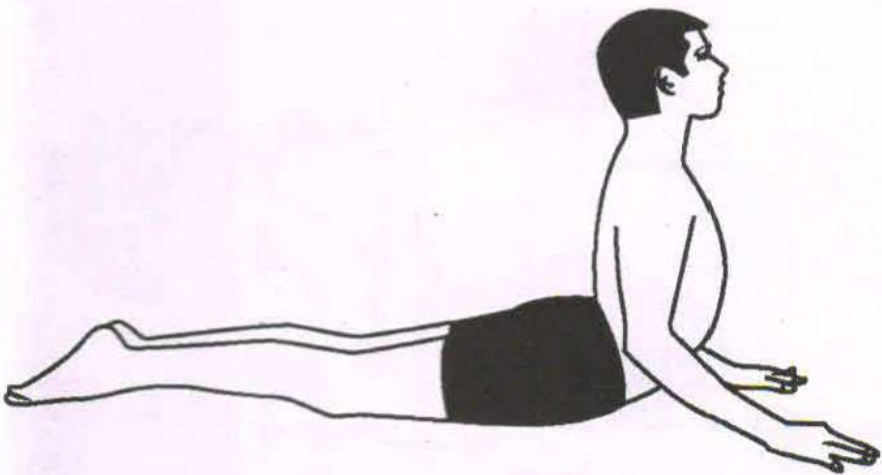
नामकरण–

इस आसन में शरीर की आकृति भुजंग (सर्प) की तरह हो जाती है, अतः इसे भुजंगासन (भुजंग+आसन) कहते हैं।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएँ, एड़ी–पंजों को मिलाएँ। इसके बाद दोनों हथेलियों को कन्धों के नीचे जमीन पर छाती के बराबर में रखें। अब श्वांस को अंदर भरने के बाद सामने से सिर, छाती को नाभि तक ऊपर उठाएँ, तत्पश्चात् सिर, गर्दन व कमर को पीछे की ओर झुकाकर मोड़कर रखें, ताकि दृष्टि ऊपर रहे।

कुछ समय इसी स्थिति में रूकने पर दबाव रीढ़ के निचले हिस्से पर पड़ेगा, तत्पश्चात् धीरे–धीरे वापस आएँ। गर्दन पीछे ही रखें तथा धीरे–धीरे पहले छाती तथा बाद में सिर को भी जमीन पर लग जाने दें। श्वांस पूर्व स्थिति में आने के बाद ही छोड़ें।

लाभ–

1. यह आसन हमारे विशुद्धि, अनाहत, मणिपुर व स्वाधिष्ठान चक्र को प्रभावित करता है।
2. यह अभ्यास कमर दर्द के लिए विशेष रूप से लाभप्रद है, सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस व स्लिप–डिस्क आदि मेरूदण्ड के समस्त रोगों के लिए महत्त्वपूर्ण है।
3. श्वास, दमा, अस्थमा में भी लाभदायक है।
4. इसमें पेट पर दवाब पड़ने के कारण पाचन व प्रजनन अंग संबंधी रोग दूर होते हैं।
5. यह आसन लीवर (Liver) को पुष्ट व शक्तिशाली बनाता है, पाचन शक्ति तीव्र होती है।
6. स्त्रियों के गर्भाशय व अण्डाशय को सबल बनाने वाला आसन है।
7. बच्चों की कद–वृद्धि भी इससे होती है।
8. पीठ लचकदार बनती है।

12. पवनमुक्तासन

नामकरण–

पवनमुक्तासन से आशय ऐसे आसन से है जिससे पवन (वायु, हवा या वात) मुक्त हो जाये या छूट जाये, अतः इसका नामकरण पवनमुक्तासन (पवन+मुक्त+आसन) किया गया है।

अभ्यास विधि–

इस आसन को करने के लिए समतल स्थान पर कम्बल या चटाई बिछाकर उस पर पीठ के बल लेट जायें। दोनों हाथों को जंघाओं के पास भूमि पर रखें। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर छाती के पास ले आएँ और दोनों हाथों से घुटनों को पकड़कर श्वांस बाहर निकालकर, घुटनों से छाती पर दबाब बनाते हुए सिर उठाकर नासिका को घुटनों से स्पर्श करें। कुछ देर इसी स्थिति में रूकने के पश्चात् सिर नीचे ले आएँ और पैरों को धीर–धीरे सीधा करें।

लाभ –

1. पवन मुक्तासन उदरगत समस्त विकारों के प्रशमन के लिए सर्वोत्तम है।
2. इस आसन से आमाशय सम्बन्धी रोग जैसे– कब्ज, गैस अफारा, मलावरोध, अपच, गर्भाशय के रोग, पेढ़ू की पीड़ा, कमर दर्द, वात रोग, अर्श तथा रक्त विकार आदि दूर होने में सहायता मिलती है।
3. यह आसन पेट की बढ़ी हुई वसा (Fat) को नियन्त्रित करता है।
4. यह अम्लपित्त व स्त्री रोगों में लाभप्रद है।

सावधानियाँ–

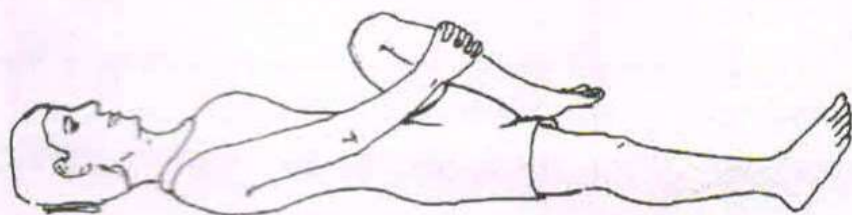
1. जिन्हें सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस व कमर दर्द के रोग हैं, वे सिर को ऊपर की ओर न उठाएँ।
2. जिनके पेट का ऑप्रेशन हुआ हो तथा जो पेट के अल्सर से पीड़ित हों, उन्हें पवन मुक्तासन धीरे–धीरे (आराम) से करना उचित होगा।
3. जिन स्त्रियों का पेट प्रसव के दौरान बढ़ गया हो, उन्हें सामान्य प्रसव के एक माह पश्चात् करने पर विशेष लाभ करता है।
4. यह आसन गर्भवती स्त्रियों को नहीं करना चाहिए।

13. सुप्त पवन मुक्तासन

नामकरण–

सुप्त पवन मुक्तासन से आशय ऐसे आसन से है जिससे पवन (वायु, हवा या वात) मुक्त हो जाये या छूट जाये। यह कुछ प्रसुप्त (डॉर्मेन्ट) अवस्था में किये जाने के कारण सुप्त पवनमुक्तासन (सुप्त+पवन+मुक्त+आसन) के नाम से जाना जाता है।

अभ्यास विधि–

इसे करने की विधि प्रायः पवनमुक्तासन की तरह से ही है। अंतर केवल इतना है कि इसमें सिर को उठाकर नासिका घुटनों से नहीं लगाते। सिर को जमीन पर ही रहने देंगे तथा घुटनों से छाती पर दबाब बनाते हैं

लाभ–

1. इससे होने वाले लाभ पवनमुक्तासन जैसे ही हैं।
2. इस आसन को सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस व कमर दर्द वालों को करने से दर्द में लाभ मिलता है।

14. उत्तानपादासन

नामकरण–

उत्तान का अर्थ उठाना तथा पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में पैरों को उठाकर तान दिया जाता है, अतः इसका नामकरण उत्तानपादासन (उत्तान+पाद+आसन) किया गया है।

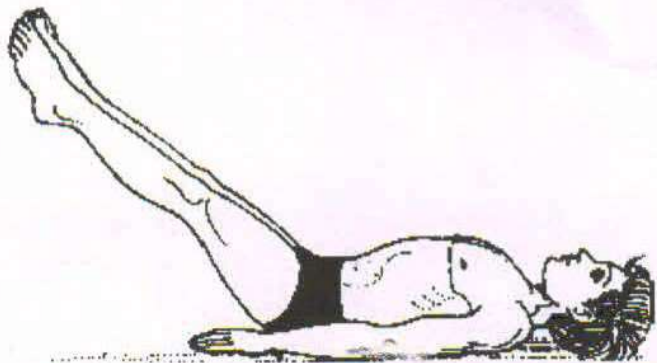
अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम आसन पर पीठ के बल लेट जाएँ। हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे तथा पंजे आपस में मिले हुए हों। अब श्वांस अन्दर भरकर पैरों को एक फुट (लगभग 30°) तक धीरे–धीरे ऊपर उठाएँ, पश्चात् कुछ समय तक इसी अवस्था में बने रहें। पुनः वापस पूर्व स्थिति में आते समय धीरे–धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकाएँ, तब श्वांस को बाहर छोड़ें। तदनन्तर कुछ विश्राम करने के बाद पुनः यही क्रिया दोहराएँ। इस आसन को कम से कम 3–6 बार तक करें।

लाभ –

1. यह आसन आँतों को सबल व निरोग बनाता है। इससे कब्ज, गैस, मोटापा आदि दूर होकर जठराग्नि प्रदीप्त होती है।
2. यह आसन मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों को दूर कर अनिद्रा एवं स्नायु दौर्बल्यता में लाभकारी है।
3. शारीरिक व मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाता है।

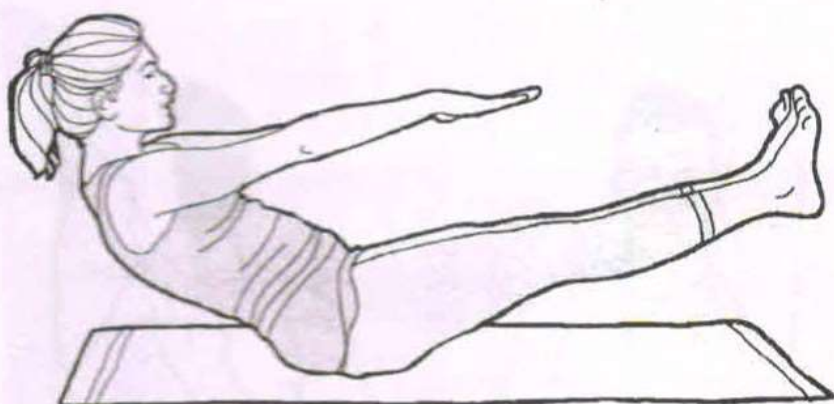
सावधानियाँ–

1. जिनको कमर दर्द हो, उनको एक–एक पैर से इस अभ्यास को क्रमशः दोहराना चाहिए। उन्हें दोनों पैरों से एक साथ नहीं करना चाहिए।
2. हर्निया की शिकायत वाले भी एक–एक पैर से बारी–बारी से ही धीरे–धीरे से करें।

15. नौकासन

नामकरण–

इस आसन को करते समय हमारे शरीर की आकृति नौका (नाव) के समान हो जाने के कारण इसे नौकासन (नौका+आसन) कहते हैं।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाएँ। दोनों पैर परस्पर मिलाकर रखें तथा दोनों हाथों को जंघाओं के कुछ ऊपर ले आएँ। श्वांस अन्दर भरकर धीरे–धीरे दोनों पैरों, सिर एवं दोनों हाथों को ऊपर उठाकर पंजों की ओर 30^0 पर तानकर रखें। कुछ समय इसी स्थिति में बने रहें, पश्चात् दोनों ओर से धीरे–धीरे पूर्व स्थिति में आ जायें। सिर तथा पैर दोनों ओर से धीरे–धीरे एक साथ ही जमीन पर आयें। नीचे आने के बाद ही प्रश्वांस छोड़ें।

लाभ–

1. इस आसन से शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है।
2. हृदय एवं फेफड़े प्राण वायु के प्रवेश से बलशाली बनते हैं।
3. इस आसन से पेट पर दबाव पड़ता है, जिससे पेट की अतिरिक्त वसा (FAT) तथा कब्ज दूर होती है।
4. यह आसन आँत्र–आमाशय, अग्नाशय एवं यकृत आदि के लिए उत्तम है।
5. यह आसन पेट, जंघा तथा हाथ–पैरों के स्नायु विकसित एवं सुदृढ़ करता है।

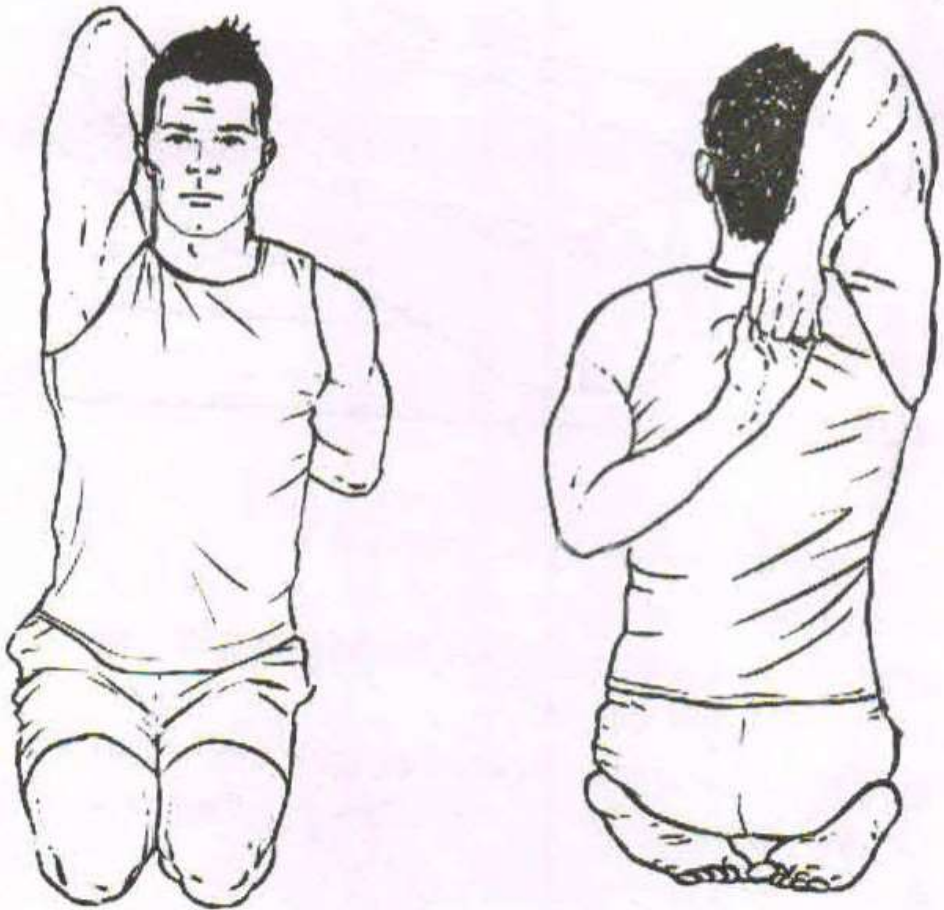
16. गोमुखासन

नामकरण–

इस आसन में शरीर की स्थिति गाय के मुख के समान हो जाती है, अतः इसका नाम गोमुखासन (गो+मुख+आसन) रखा गया है।

अभ्यास विधि–

दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। अब दाएं (Right) पैर को घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी को बाएं (Left) नितम्ब के पास ले आयें और एड़ी वाले भाग पर बैठ जाएँ। इसके पश्चात् बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर पंजे को दाएँ नितम्ब के बाहर लगाएं तथा घुटने को दाएँ पैर के घुटने के ऊपर सटाकर रखें अर्थात् दाएँ घुटने को नीचे व बाएँ घुटने को ऊपर, दोनों घुटने एक सीध में रहें।

अब बाएँ हाथ (जो पैर ऊपर है) को ऊपर की ओर उठाकर व मोड़कर

कमर के पीछे ले आयें, दूसरे दाएँ हाथ को नीचे की ओर से कमर के पीछे ले जायें तथा एक हाथ के पंजे से दूसरे हाथ के पंजे को पकड़ें। इस अवस्था में श्वांस भर कर मेरूदण्ड को तान कर तथा छाती को फुला कर रखें। कुछ समय इस स्थिति में रूकने के बाद, हाथों को छोड़कर सामान्य अवस्था में आयें व श्वांस बाहर निकालें। दूसरी ओर से भी इसी प्रकार से दोहरायें।

लाभ –

1. यह आसन अण्डकोष वृद्धि व आंत्र वृद्धि को दूर करता है।
2. इससे बहुमूत्र विकार एवं जो बच्चे रात्रि में बिस्तर पर पेशाब करते हैं, ठीक हो जाते हैं।
3. यह आसन स्त्री रोगों में भी लाभकारी है।
4. सामान्य सन्धिवात एवं गठिया में लाभप्रद है।
5. यह आसन यकृत, गुर्दों व वक्षस्थल को बल देता है।
6. इसके अभ्यास से मन शान्त होता है।
7. सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस एवं कमर दर्द में भी लाभकारी है।

17. उड्डयन बन्ध

नामकरण–

उड्डयन का अर्थ उड़ना, उड़ने की क्रिया या भाव से है। उड्डयन बन्ध प्राण वायु को तेजी से ऊपर उठाकर बाहर छोड़कर (उड़ाकर) बाहर ही रोक देने की क्रिया है।

बन्ध का अर्थ होता है, बाँधना या रोकना। इस अवस्था में श्वांस को रोक दिया जाता है। आसन– प्राणायाम करते समय कुछ बन्धों का प्रयोग किया जाता है, जिन्हें लाभ की दृष्टि से उपयोगी माना गया है।,

अभ्यास विधि–

उड्डयन बन्ध, बैठकर या खड़े होकर दोनों ही अवस्थाओं में लगाया जा सकता है। उड्डयन बन्ध लगाते समय श्वांस को पहले एक बार गहरा व लम्बा अन्दर भरते हैं, फिर पूरा श्वांस तेजी से बाहर छोड़कर बाहर ही रोक देते हैं, तत्पश्चात् पेट को अन्दर कमर की ओर खींचते हैं। पेट अन्दर की ओर खींचते समय कमर के साथ मिल जाता है।

इस स्थिति में जैसे कोबरा साँप जब अपने फन को फैलाता है, वैसी स्थिति उड्डयन बन्ध में पेट की हो जाती है। जितने समय हम सरलतापूर्वक उड्डयन बन्ध को लगाकर रूक सकते हैं रूकें, फिर सहजता से सामान्य अवस्था में आ जायें।

लाभ –

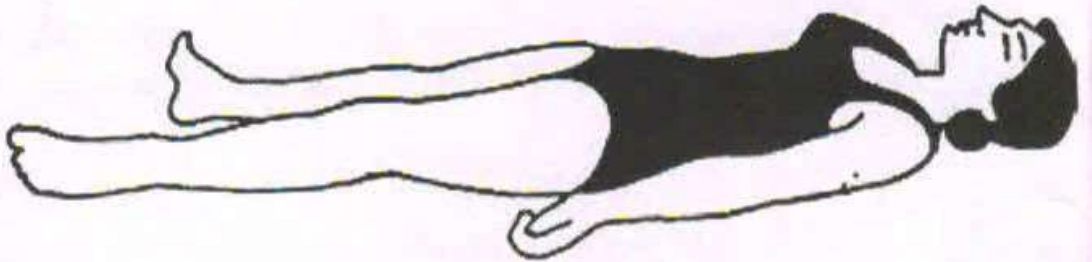
1. उड्डयन बन्ध लगाने से पेट के समस्त रोग ठीक होते हैं क्योंकि जिस समय इस बन्ध को लगाते हैं, पेट अन्दर कमर की ओर जाता है जिससे यकृत, प्लीहा, आँतें, प्रोस्टेट ग्लैण्ड (अण्डकोष वृद्धि) व किडनी आदि सभी अंगों में आकुंचन–प्रसारण की क्रिया होती है, इससे इन अंगों के अन्दर रक्त का संचरण बढ़ जाता है तथा आरोग्यी आयु की प्राप्ति होती है।
2. इस बन्ध से अग्नाशय (पेन्क्रियाज) पर विशेष प्रभाव पड़ता है, इससे इसकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है। इन्सुलिन उचित मात्रा में बनता है तथा मधुमेह (शुगर) सामान्य हो जाता है, अतः मधुमेह के लिए सर्वोत्तम अभ्यास है।
3. इस बन्ध से पेट में होने वाले सभी रोग जैसे कब्ज, गैस, अम्लपित्त, ऊर्ध्ववात– आवाजों के साथ डकारों का आना, पेट का फूलना– भारीपन, बार–बार पेशाब जाना, बच्चों का बिस्तर पर रात में पेशाब करना, में आश्चर्यजनक लाभ होता है।
4. स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी सभी रोग ठीक होते हैं, जो स्त्रियाँ सन्तान–प्रसूति योग्य नहीं होतीं, वे सन्तान योग्य हो जाती हैं।
5. इस बन्ध में पूरा श्वांस अन्दर भरकर बाहर छोड़ते हैं, इससे फेफड़े सिकुड़ते अर्थात् आकुंचन की स्थिति में आ जाते हैं तथा श्वांस अन्दर भरते समय प्रसारण होता है। इससे फेफड़ों पर पर्याप्त दबाव पड़ता है, जिससे फेफड़ों में कोई विकार नहीं होता।
6. उड्डयन बन्ध से रक्त का प्रवाह हृदय की ओर बढ़ जाता है, जिससे हृदय के अवरोध भी खुल जाते हैं। यदि किसी प्रकार का अवरोध नहीं है तो हृदय जीवन–पर्यन्त स्वस्थ बना रहता है, जो स्वस्थ व निरोगी जीवन का मूल आधार है, स्वास्थ्य की कुंजी है।

18. शवासन

नामकरण–

इसमें अभ्यासी एक शव (मृत शरीर) की भाँति दिखाई देता है, अतः इसका नाम शवासन (शव+आसन) है।

अभ्यास विधि–

सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाएँ। हाथ शरीर के अगल–बगल कमर से थोड़ा हटाकर रखें। दोनों हथेलियों की दिशा ऊपर आकाश की ओर खुली रहे। संपूर्ण शरीर को ढीला छोड़ दें। आँखें बंद कर आती–जाती श्वांस को महसूस करें। दोनों पाँव कुछ खुले हुए फैलाकर ढीले छोड़ दें। इसके अभ्यास में जितना अधिक विश्राम–आराम अनुभव कर सकें, करें।

लाभ –

1. शवासन से हृदय नाड़ी (Heart Beat) की गति कम होकर 55 तक आ जाती है।
2. पर्याप्त विश्राम मिलने के कारण हृदय स्वस्थ होता है।
3. तनाव, अवसाद दूर होकर नींद अच्छी आती है।
4. शरीर के समस्त अंगों का भरपूर विश्राम (Rest) होने से एक नई ऊर्जा उत्पन्न होती है।